

健康ガイド

問合せ 健康増進課
☎0480 (42) 8421
FAX 0480 (42) 2130

健康増進課から

〈各事業参加時のお願〉

- ・発熱やかぜ症状のある人、体調不良の人はお控えください。
- ・マスク着用にご協力ください。
- ※2歳未満のお子さんは窒息の恐れがあるためマスクをしないでください。

健康相談

※完全予約制にて実施します。
ご希望の人はお電話でお申し込みください。

ところ ウェルス幸手検診ホール

▼母子健康相談

とき 11月2日、9日月曜日の午前9時～11時

※1人につき20分の予約制です。

内容 身体計測と保健師・管理栄養士による個別相談

▼成人健康相談

とき 11月27日(金)

受付 ①午前9時30分、②9時50分、③10時10分、④10時30分、

⑤10時50分
内容 保健師による尿検査、血圧測定、健診結果説明など

対象 市内在住の人

定員 10人(申込み順)

▼食生活相談

とき 11月27日(金)

受付 ①午前9時15分、②10時15分、③11時15分

内容 管理栄養士による栄養相談

対象 市内在住の人

定員 各時間帯1人(申込み順)

おし歯予防教室

とき 11月26日(木)

ところ ウェルス幸手検診ホール

※歯みがきをしてきてください。

▼6か月児からの歯みがき相談

受付 ①午後2時、②2時15分

対象 6か月児～1歳児

定員 各2人(申込み順)

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、タオル

▼2歳児からの歯みがき相談

受付 午後1時30分

対象 2歳児以上の未就学児

催しや各種相談などに参加する際は、ソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、手指消毒などの新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。
最新の情報は、お問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

定員 4人

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、コップ、タオル、手鏡(ある人)

※染め出しがあります。汚れてもいい服装でお越しください。

▼歯科健診・フッ素塗布

受付 ①午後2時、②2時30分、③3時

対象 2歳6か月児以上の未就学児

定員 ①6人 ②③各12人

持ち物 母子手帳

費用 500円(フッ素塗布代)

乳幼児健康診査

と き	健診および対象
11月10日(火) 12月1日(火)	4か月児健康診査 令和2年5・6月生まれの児 令和2年7月生まれの児
11月9日(月)	10か月児健康診査 令和2年1月生まれの児
11月18日(水)	1歳6か月児健康診査 平成31年3月生まれの児
11月11日(水) 12月2日(水)	3歳5か月児健康診査 平成29年4・5月生まれの児 平成29年5・6月生まれの児

とき 11月14日(土)午前10時～正午、午後13時15分～4時30分

ところ エムズタウン幸手

※献血カードをご持参ください。

※都合により日時が変更となる場合がございます。

「落ち着かない」「コミュニケーションがとれない」などお子さんとの関わりに心配がある人に対し、相談に応じます。

相談者 臨床心理士

対象 就学前の幼児と保護者

※日程などの詳細についてはお問い合わせください。

かるがも相談

“和食の日”は、
だしを味わおう！

平成25年12月4日、ユネスコ世界無形文化遺産に登録された和食文化を次世代へ保護・継承するため、11月24日は、いい日本食の「和食の日」と制定されています。

▼和食とは

和食は日本人の伝統的な食文化であり、『飯・汁・菜・漬物』を基本としています。この食事スタイルは栄養バランスがとりやすい形といわれており、日本人の長寿、肥満予防に役立っています。

また、和食には日本各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、郷土料理となっています。そのほか、自然の美しさや四季の移ろいが表現されていたり、年中行事と密接に関わっていることが和食の魅力です。

▼和食の味わい「だし」

和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのが「だし」の存在です。日本では昔から汁物や煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。最近の家庭では便利な「顆粒だし」や「だしつゆ」が主流になっているのではないのでしょうか。

伝統的な和食では魚介や野菜から水や湯を使ってうま味成分を抽出するのが一般的です。「だし」の素材として最もよく使われるのは昆布と鰹節ですが、みそ汁で使うなら煮干しが使いやすいです。だしをとることは減塩にもつながりますし、なんといっても味の奥深さや香りが格別です。

今月のげんきアップメニューの「しょうが入りけんちん味噌汁」で、ぜひ「だし」のおいしさを味わってみてくださいね。



各種検診の日程拡大します！

がんの早期発見・早期治療にはがん検診が大切です。
新型コロナウイルス感染予防対策を行って検診を実施しておりますので、毎年1回受診しましょう。

と き 11月23日(月・祝)、令和3年1月31日(日)
受 付 午前8時～11時10分
と ころ ウェルス幸手検診ホール
申 込 み 受付中(先着順)

内 容	対象(令和2年4月1日現在)	費 用
大腸がん検診	40歳以上の人	300円
肺がん検診		
肝炎ウイルス検診	39歳の人・受診歴がない人	400円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1,000円

※今年度受診していない人が対象です。
※市民税非課税世帯、生活保護世帯、重度心身障害者医療費受給者は無料になりますので、事前にお問い合わせください。

がんワンストップ無料電話相談

埼玉県では、働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職(看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員など)による相談会を開催しています。

対 象 者 県内在住または在勤する就労中のがん患者の人(休職中の人も含む)

相談日時 午後6時15分～8時15分(最終受付8時)

令和2年11月	5日(木)、17日(火)
12月	4日(金)、16日(水)
令和3年1月	8日(金)、20日(水)
2月	2日(火)、15日(月)
3月	2日(火)、19日(金)

申 込 み 埼玉県疾病対策課へ電話(☎048-830-3651)、メール(✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp)または埼玉県ホームページから

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、当面の間、電話による相談として実施しています。

詳しくは埼玉県ホームページをご確認ください。



埼玉県疾病対策課

げんきアップメニュー



しょうが入りけんちん味噌汁

今月は

11月24日は「和食の日」です。今月は和食の特徴のひとつである「だし」と素材のうまみを存分に味わうことのできるけんちん味噌汁を紹介します。寒くなり始めるこの季節におすすめの一品です。

【材料】2人分

水	500cc	ごぼう	20g
昆布	5cm長さ×1枚	こんにゃく	30g
かつおぶし	10g	ねぎ	10g
木綿豆腐	80g	ごま油	小さじ1
大根	80g	しょうが	5g
にんじん	50g	みそ	大さじ1

【作り方】

- ①だしの準備をする。鍋に水と昆布を入れ30分ほどつけておく。中火にかけ沸騰直前で昆布を鍋から取り出す。
- ②再び中火で煮立て、火を弱めてかつお節を入れる。30秒したら火を止める。
- ③30秒くらいそのままおき、ざるにキッチンペーパーをしいて、ボールにだし汁をこす。
- ④大根、にんじんは薄いいちょう切りにする。こんにゃくは短冊切りにする。ごぼうは半月切りにし、水にさらしてアクをとる。ねぎは小口切りにしょうがはみじん切りにする。
- ⑤鍋にごま油を熱し、ねぎと豆腐以外の具材を中火で炒める。豆腐をスプーンなどで一口大に崩しながら入れ炒め、だし汁を加える。
- ⑥野菜が柔らかくなるまで弱火で煮たら、ねぎ、みそを加え2～3分煮て火を止める。

(1人前 98kcal)